

การทำสวนและธรรมชาติบำบัด
Gardening and Nature Therapy

อรุณญา ต้อยคัมภีร์ (Arunya Tuicomepee)¹
จิระสุข สุขสวัสดิ์ (Jirasuk Suksawat)²
จันทนา ยิ้มน้อย (Chanthana Yimnoi)³
ณัฐนลิน คำสำภา (Natnalin Khamsampao)⁴
ไหมไทย ไชยพันธุ์ (Maithai Chaiyapan)⁵
ตะวัน วาทะกิจ (Tawan Watakit)⁶
บุญโรม สุวรรณพาหุ (Boonrom Suwanpahu)⁷

บทนำ

ธรรมชาตินั้นเป็นส่วนสำคัญของการดำรงชีวิตของคนเราอย่างมีพลังและมีความหมาย การศึกษาที่ผ่านมารายงานถึงการใช้ชีวิตของคนเราอย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติว่ามีความเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพและสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะสุขภาพจิต เช่น ประโยคที่ว่า “การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติทำให้การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าของคนเราชัดเจนขึ้น ทำให้มีความรู้สึกกลมกลืนและเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าทุกสรรพสิ่งอิงอาศัยกันอย่างเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน^{1, 2} อันก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพาอาศัย ความรู้สึกกลมกลืนและไร้กาลเวลา² มีการตื่นตัวและพลังงานด้านบวกมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น มีความเครียดลดลง มีความสงบในจิตใจ และมีความสุขมากขึ้น”^{3, 4}

ท่านผู้อ่านคงเคยมีประสบการณ์ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจากการสัมผัสกับสภาพแวดล้อมธรรมชาติผ่านทางประสาทสัมผัสทั้งห้าด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านกลิ่นจากพืชพันธุ์นานาชนิด เช่น ดอกไม้ ต้นไม้ ใบหญ้า หรือทางด้านเสียงจากลม ชารน้ำไหล นก แมลง และเสียงจากสิ่งอื่นๆ ทางด้านรูปที่มองเห็น ความเขียวสดของใบไม้ พืชครามของท้องฟ้า สีสีนที่หลากหลายของดอกไม้และสิ่งอื่นๆ อันเป็นความอุดมสมบูรณ์และความมีเสน่ห์อย่างอ่อนโยนของธรรมชาติ สภาพแวดล้อมธรรมชาตินี้ล้วนดึงดูดความสนใจ ความใส่ใจของคนเราให้เข้าไปชื่นชมได้โดยง่าย หรือ ที่เรียกว่า เป็น “Effortless Attention and Soft Fascinations”

¹ รองศาสตราจารย์ ดร. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² อาจารย์ ดร. สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

³ อาจารย์ สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

⁴ อาจารย์ภาควิชาวิจัยและวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

⁵ อาจารย์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

⁶ ศึกษานิเทศน์ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

⁷ ศึกษานิเทศน์ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นักจิตวิทยาและนักวิทยาศาสตร์ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น Rachel Kaplan และ Stephen Kaplan ได้อธิบายปรากฏการณ์ที่ธรรมชาติเอื้อต่อการฟื้นคืนพลัง(restorative environments)นี้ด้วยทฤษฎีฟื้นฟูความใส่ใจ(The Attention Restoration Theory : ART) ซึ่งกล่าวถึงการผ่อนคลายจากความอ่อนล้าของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด การใช้ความคิดในงานที่มีความซับซ้อน หรืองานที่มีรายละเอียด ซึ่งทำให้คนเรารู้สึกอ่อนล้า(fatigue) ธรรมชาติเอื้อต่อการฟื้นคืนพลังมีลักษณะเช่นเป็นธรรมชาติที่สามารถดึงดูดให้คนเราถอนตัวออกจากภารกิจกับงานตรงหน้าที่ทำให้พวกเขารู้สึกอ่อนล้า⁴ ประสบการณ์ดังกล่าวเหล่านี้มักทำให้คนเรารู้ว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติรอบตัวได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจ และมีความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย

บทความปกิณกะนี้ คณะผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ที่จะทบทวนความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดด้วยการทำสวน และแบ่งปันประสบการณ์ในการเยี่ยมชมงานวิทยาลัยสวนบำบัด ณ ประเทศญี่ปุ่น ทั้งนี้คณะผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะประโยชน์ต่อนักวิชาชีพด้านจิตวิทยา วิชาชีพที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งบุคคลทั่วไป ผู้ที่สนใจติดตามความรู้ด้านนี้ต่อไป

ธรรมชาติและสวนบำบัด

ธรรมชาติบำบัดด้วยการทำสวน หรือเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อ “การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy)” “พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy)”⁵ หรือ “สวนบำบัด”⁶ มีความเชื่อพื้นฐานว่าคนเรามีสัญชาตญาณที่จะเข้าหาธรรมชาติ บรรพบุรุษของเราเติบโตและอาศัยในธรรมชาติที่มีแหล่งน้ำ ต้นไม้ใหญ่

และทุ่งหญ้าสีเขียว ธรรมชาติสีเขียวที่อุดมสมบูรณ์เช่นนี้จึงมีความสำคัญต่อจิตใจและจิตวิญญาณของเรา การทำสวนเป็นหนทางหนึ่งที่เราได้ตอบสนองความต้องการลึกๆ ของคนที่อยากอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ นักจิตวิทยาและนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้รายงานเกี่ยวกับผลด้านการเยียวยาของธรรมชาติและสวนบำบัดว่าอัตราส่วนของพื้นที่สีเขียวสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีกว่า โดยเฉพาะสุขภาพจิตที่มีความสัมพันธ์กับปริมาณพื้นที่สีเขียวที่อยู่แวดล้อม และการที่มีธรรมชาติสีเขียว รวมทั้งสวนอยู่แวดล้อมมีความสัมพันธ์กับการฟื้นฟูของสุขภาพในประชากรเฉพาะกลุ่ม เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีความต้องการพิเศษหรือพิการ ผู้ที่มีความเจ็บป่วยเนื่องมาจากความเครียดและความกดดันในชีวิต และผู้ที่เจ็บป่วยและมีอาการป่วยอย่างรุนแรง

การเยียวยาสุขภาพด้วยการประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดและการทำสวนได้มีการศึกษากันในหลายประเทศ ตัวอย่างเช่น ประเทศสวีเดน มี “สวนฟื้นฟูสุขภาพ (Rehabilitation Garden)” สำหรับแรงงานในยุคต้นทศวรรษที่ 1990 ที่ลาพักงานและได้รับการวินิจฉัยว่า มีความเหนื่อยหน่าย (burn out) และอ่อนล้า (fatigue) เนื่องมาจากความเครียดในงาน⁵ งานวิจัยที่สนับสนุนการทำสวนสุขภาพด้วยธรรมชาติในประเทศสวีเดน เช่น Anette Kjellgren และ Hanne Buhkall นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย Karlstad ในประเทศสวีเดน ศึกษาผลการฟื้นคืนพลังสุขภาพเดิมจากการผ่อนคลายในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่แท้จริงเมื่อเปรียบเทียบกับผ่อนคลายในสภาพแวดล้อมธรรมชาติจำลอง (ซมสไลด์ภาพธรรมชาติที่ถ่ายจากสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่แท้จริง) ในผู้ที่ได้

รับการวินิจฉัยโรคว่าเป็นผู้ที่เจ็บป่วยจากความเครียดและ/หรืออาการเหนื่อยหน่ายจำนวน 65 คน ผลการวิจัย พบว่า สภาพแวดล้อมธรรมชาติ ทั้งธรรมชาติจริงและธรรมชาติจำลองลดความเครียดในผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าเทียมกัน อย่างไรก็ตามขณะที่ผู้ป่วยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่แท้จริงพวกเขารายงานประสบการณ์การผ่อนคลายระดับลึก(Altered states of consciousness) และการมีพลังงานด้านบวกเพิ่มขึ้นมากกว่าขณะที่พวกเขาอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติแบบจำลอง

สืบกว่าปีที่ผ่านมานายแพทย์ประพจน์ เกตุราภาค เขียนบทความ เรื่อง สวนบำบัด เล่าถึงการทำสวนบำบัดในประเทศออสเตรเลียและประเทศแคนาดา กล่าวคือ สวนบำบัดในประเทศออสเตรเลียเป็นสวนที่ออกแบบสำหรับผู้คนทุพวิสัยที่มีความพิการหรือมีความต้องการพิเศษและต้องการฟื้นฟูสภาพ ไม่ว่าจะเป็น เด็ก พิเศษ ผู้ที่มีความพิการจากศูนย์ฟื้นฟูสภาพ ผู้สูงอายุจากบ้านพักคนชราหรือศูนย์คนชราต่างๆ สำหรับสวนบำบัดในประเทศแคนาดาออกแบบสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการในสังคมเมือง ในสวนบำบัดของทั้งสองประเทศมีกิจกรรม เช่น ปลูกผักสวนครัว ไม้ดอก สมุนไพร การปักชำต้นไม้ การปลูกต้นไม้ในกระถาง การจัดดอกไม้อัดแห้ง การได้ชื่นชมกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ การฝึกอบรมประจำเดือนสำหรับอาสาสมัครและนักวิชาชีพ นอกจากนี้สวนบำบัดนี้ยังเปิดโอกาสให้คนทั่วไปมีส่วนร่วมด้วยการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการซื้อวัสดุอุปกรณ์ต่างๆเกี่ยวกับการทำสวนหรือบริจาคต้นไม้ ดิน เครื่องมือทำสวน กระถางปุ๋ย ตะกร้าและอื่นๆ อีกด้วย

ด้านสวนบำบัดในประเทศไทย นอกจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพืชสวนบำบัดของคณาจารย์และนิสิตของภาควิชาพืชสวน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ก็มีโครงการสวนพลังชีวิต : สวนบำบัดทุกข์ ในบริเวณค่ายห้วยน้ำใส จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับจัดกิจกรรมค่ายพักแรมและฝึกอบรมของมูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็กและมูลนิธิเพื่อเด็กพิการ คุณวันชัย ฤทธิ์ลิขิต ผู้จัดการค่ายห้วยน้ำใส ระบุว่า ผลด้านจิตใจและสังคมจากการทำสวนจะช่วยให้เด็กพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง การพึ่งตนเอง การลดความเครียด ระบายความโกรธและอารมณ์ต่างๆ ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่า มีสติมากขึ้น ได้เรียนรู้ที่จะร่วมมือกับผู้อื่น ได้เรียนรู้ถึงความสำเร็จและล้มเหลว รู้จักการแก้ปัญหาต่างๆดีขึ้น เป็นต้น

วิทยาลัยสวนบำบัด ALPHA

มหาวิทยาลัยเฮียวโกะ ประเทศญี่ปุ่น

ในช่วงต้นเดือนมกราคม พ.ศ. 2557 นี้ คณะผู้เขียน ซึ่งทั้งหมดเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ได้รับความอนุเคราะห์ในการติดต่อประสานงานเพื่อการศึกษาดูงานและเยี่ยมชมวิทยาลัยสวนบำบัด ALPHA (Awaji Landscape Planning and Horticulture Academy) มหาวิทยาลัยเฮียวโกะ(University of Hyogo) วิทยาเขตอวาจิ(Awaji Campus) จากศาสตราจารย์ ดร.คิโยชิ ไมยะ (Kiyoshi Maiya) และ คุณทิพย์รัตน์ โพธิ์สิทธิพร นิสิตปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยโกเบ (Kobe University) โดยในการเยี่ยมชมครั้งนี้ คณะผู้เขียนได้รับฟังบรรยายของ จากรองศาสตราจารย์ ดร. มาซาฮิโร โทโยดะ (Masahiro Toyoda) ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำ

หลักสูตร ALPHA ของ มหาวิทยาลัยเฮียวโกะ ประเทศญี่ปุ่น

ก่อนเริ่มต้นเล่าถึงการดำเนินงาน คณะผู้เขียนขอเล่าถึงวิทยาลัยสวนบ้ำบัต Awaji Landscape Planning and Horticulture Academy (ALPHA) วิทยาลัยสวนบ้ำบัต ALPHA ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1999 บนเกาะอาวาจิที่เป็นพื้นที่มีทัศนียภาพและธรรมชาติสวยงามแห่งหนึ่งของเมืองอาวาจิ(ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของเมืองโอซาก้า) ประเทศญี่ปุ่น วิทยาลัยสวนบ้ำบัต ALPHA เป็นวิทยาลัยที่เน้นความร่วมมือในลักษณะสหสาขาวิชา ได้แก่ Human life, Engineering Construction, Landscape Architecture, Horticulture และ Industrial fields ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ โดยมีหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นองค์ความรู้ด้าน “Landscape Horticulture” และ “Horticultural Therapy Course” สำหรับบัณฑิตศึกษาและนักวิชาชีพต่างๆ

ปัจจุบันวิทยาลัยสวนบ้ำบัต ALPHA ได้เปิดหลักสูตรสำหรับพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะ (Educating Specialists) 3 หลักสูตรย่อย ได้แก่

□ Landscape Horticulture Diploma Course เป็นหลักสูตรบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยเฮียวโกะ ใช้เวลาเรียน 2 ปี โดยพักอาศัยอยู่ที่วิทยาลัยตลอดช่วง 2 ปี การคัดเลือกนักศึกษาโดยการสอบ เปิดรับสมัครปีละ 2 ครั้ง คือ เดือนสิงหาคม และเดือนพฤศจิกายนของทุกปี รับนักศึกษาปีละประมาณ 20 คน

□ Landscape Horticulture Theme Study เน้นทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไป และนักศึกษา ใช้เวลาเรียน 1 เดือน ถึง 1 ปี สำหรับบุคคลทั่วไปพักอาศัย

อยู่ที่วิทยาลัยตลอดช่วง 1 ปี รับปีละ 20 คน นักศึกษาเป็นผู้ที่ไป-กลับ รับปีละ 10 คน การคัดเลือกนักศึกษาโดยอาจารย์ประจำหลักสูตรเป็นผู้พิจารณา

□ Horticultural Therapy Program เป็นหลักสูตรบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยเฮียวโกะ หรือสำหรับนักวิชาชีพด้านการแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ หรือวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการบำบัด ใช้เวลาเรียน 1 ปี โดยพักอาศัยอยู่ที่วิทยาลัยตลอดช่วง 1 ปี การคัดเลือกนักศึกษาโดยการสอบ เปิดรับสมัครปีละ 1 ครั้ง คือ เดือนพฤษภาคมของทุกปี รับนักศึกษาปีละประมาณ 15 คน

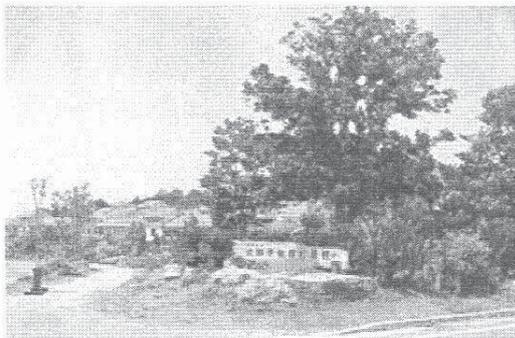
ส่วนหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง (Continuing Education) มีการเรียนการสอน 4 หลักสูตรย่อย โดยทั้ง 4 หลักสูตรออกแบบสำหรับผู้ที่สนใจทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษาหรือนักวิชาการที่มีเรียนในมหาวิทยาลัยเฮียวโกะ หรือผู้ที่ติดตามที่อาศัยในบริเวณมหาวิทยาลัยและบุคลากรหรือคนทำงานของมหาวิทยาลัย ดังรายละเอียดแต่ละหลักสูตรต่อไปนี้

□ Community Gardener Certificate Course ระยะเวลาการเรียน 5 เดือน โดยเรียนเดือนละครั้ง ครั้งละ 3 เดือน รวมทั้งหมด 15 วัน รับผู้เรียน ปีละ 2 กลุ่ม ต่อภาคการศึกษา แต่ละกลุ่มมีผู้เรียน ประมาณ 40 คน

□ Community Gardener Trail Course ระยะเวลาการเรียน 3 วัน จัดปีละ 6 กลุ่ม ผู้เรียนกลุ่มละ ประมาณ 50 คน

□ Community Gardener Theme Course ระยะเวลาการเรียน 3-6 วัน จัดปีละ 9 กลุ่ม ผู้เรียนกลุ่มละ ประมาณ 20-40 คน

□ Course on The Latest Landscaping Technology เป็นหลักสูตรใหม่ที่เน้นการเป็นเมืองสีเขียวและปลอดภัยจากสิ่งปนเปื้อนเป็นหลักสูตรนี้ กำลังจะเปิดสำหรับผู้ประกอบการส่วนบุคคล ผู้สนใจทั่วไป และผู้ที่สำเร็จการศึกษาแล้ว ระยะเวลาการเรียนมีความหลากหลายโดยออกแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน รับสมัครผู้เรียนรุ่นละประมาณ 20 คน



และพื้นที่สีเขียว ตลอดจนเป็นวิทยาลัยที่ส่งเสริมการเติบโตของธุรกิจและอุตสาหกรรมด้านการเกษตรอีกด้วย (รายละเอียดเกี่ยวกับวิทยาลัยสวนบ้ำบัต ALPHA ดูได้จาก <http://www.awaji.ac.jp/English>)



นอกจากนี้วิทยาลัยสวนบ้ำบัต ALPHA ยังเน้นการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ใน 4 กลุ่มหลัก ได้แก่ Division of Culture and Lifestyle Full of Flowers and Greenery” “Division of Landscaping Plants” “Division of Landscape Design” และ “Division of Landscape Management” บทบาทหลักของวิทยาลัยสวนบ้ำบัต ALPHA ยังครอบคลุมการให้ความรู้และเป็นแหล่งอ้างอิงของชุมชนด้านการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสิ่งแวดล้อม



ในการเยี่ยมชมวิทยาลัยสวนบ้ำบัต ALPHA ของคณะผู้เขียน เริ่มจากศาสตราจารย์ ดร. ศิโยชิ โมยะได้นำชมสวน ALPHA ซึ่งได้รับการออกแบบด้วยการบูรณาการองค์ความรู้ใน



หลากหลายศาสตร์ เช่น วิศวกรรมและสถาปัตยกรรมด้านการออกแบบผังเมือง จิตวิทยาสิ่งแวดล้อม การปลูกพืชสวน การตกแต่งพื้นที่และจัดกิจกรรมบำบัดผ่านความล้มพันธ์ของคนและธรรมชาติ เป็นต้น

ต่อมา รองศาสตราจารย์ ดร. มาซาฮิโร โทโยตะ ได้บรรยายสรุปและร่วมอภิปรายกับคณะผู้เขียน ในเรื่อง การประยุกต์ใช้การทำสวนในบริการทางสุขภาพ ด้วยการ “การบำบัดด้วยการเพาะปลูกพืชสวน (Cultivating



Horticulture Therapy)” โดยกิจกรรมจะเกี่ยวข้องกับการปลูกพืชสวน เช่น การเตรียมดิน การหว่านเมล็ดพืช การรดน้ำพรุนดิน การถอนหญ้าและกำจัดวัชพืช และการเก็บกวาดใบไม้

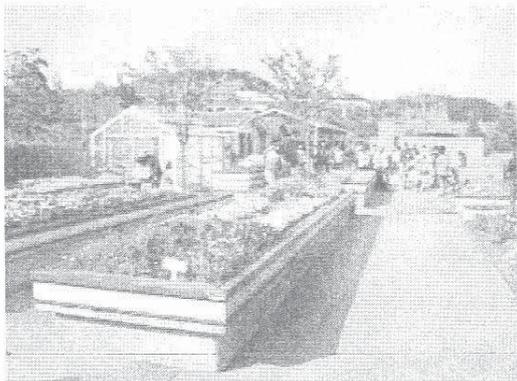
นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์ ดร. มาซาฮิโร โทโยตะ ได้นำเสนอผลงานวิจัยเกี่ยวกับ

กิจกรรมการปลูกพืชสวนต่อผลลัพธ์ในด้านการเยียวยาจิตใจในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม โดยเฉพาะในเรื่องการเปลี่ยนแปลงการทำหน้าที่ของสมองด้านการรู้คิด นอกจากนี้กิจกรรมต่างๆ ในการปลูกพืชสวนยังเต็มไปด้วยความเพลิดเพลินและความหมาย ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชมความงามของธรรมชาติแวดล้อม ทำให้



รู้สึกผ่อนคลายไปกับทัศนียภาพที่สวยงาม อีกทั้ง การเตรียมดิน การเพาะเมล็ดพันธุ์พืช และการดูแลพืชให้เติบโตจนเก็บเกี่ยวได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดความรู้สึกใกล้ชิดธรรมชาติ และมีปฏิสัมพันธ์แบบผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นผ่านการแบ่งปันประสบการณ์ดังกล่าว^๑

นอกจากกิจกรรมการปลูกพืชสวน แล้ว ยังมีกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเพาะปลูก แต่เป็น “การบำบัดด้วยการจัดพืชสวนและไม้ดอก (Creative Horticulture Therapy)” เป็นการส่งเสริมให้การทำงานประสาทของสัมผัสทั้ง 5 ด้วย กระบวนการบำบัดเหล่านี้มีอยู่บนพื้นฐาน



ทฤษฎีที่เชื่อว่า มนุษย์มีสัญชาตญาณที่จะเข้าหาธรรมชาติ และได้ประโยชน์จากธรรมชาติทั้งทางร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์ ในทางอารมณ์ชนิดและความหลากหลายของพืชสวนและไม้ดอกจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการบำบัดเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ดีขึ้น

บทสรุป

การทำสวนและธรรมชาติบำบัดนี้เอื้อต่อการฟื้นคืนพลังจะเสริมสร้างแหล่งทรัพยากรภายในตัวของคนเรา ตลอดจนฟื้นฟูความ

สามารถต่างๆโดยเฉพาะความสามารถทางการรู้คิด(เช่น ความใส่ใจ สมาธิ) สภาพอารมณ์ด้านบวก และ ระบบการทำงานของร่างกายต่างๆที่ลดลงหรือสูญเสียไปให้ฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมนอกจากนี้คณะผู้เขียนหวังว่าการจัดการเรียนการสอนและการวิจัยในสถาบันการศึกษา เช่น วิทยาลัยสวนบำบัด ALPHA จะก่อให้เกิดแรงตลใจ ความตั้งใจ และกำลังใจของผู้ที่สนใจในการประยุกต์ใช้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดรวมทั้งการศึกษาวิจัยเพื่อต่อยอดความรู้ในด้านนี้โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนข้อสรุปต่างๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- พินมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Kaplan R, Kaplan S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. New York: Cambridge University Press.
- Hartig T, Mang M, Evans, GW. (1991). Restorative effects of natural environment with a simulated environment. *Environ Behav*, 23(1): 3-26.
- Mayer SF, Frantz CM, Bruehlman-Senecal E, Dollover K. (2009). Why is nature beneficial?: The role of connectedness to nature. *Environ Behav*, 41: 607-643.
- Adevi AA, Martensson F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forest & Urban Green*, 12(2): 230-237
- ประพจน์ เกตตราภค. (2546). สวนบำบัด. *หมอชาวบ้าน*, 24(288): 84-85.
- Kjellgren A, Buhrkall H. (2010). A comparison of the restorative effect of a natural environment with a simulated environment. *J Environ Psychology*, 30(4): 464-472.
- Masahiro T. (2012). Horticultural therapy in Japan-History, Education, Character, Assessment. Data File. Retrieved from <http://www.awaji.ac.jp/http/artis-cms/cms-files/20120703-164630-5665.pdf>